

為疫下學童的 社交補補課



為疫下學童的 社交補補課



目錄

序：尋回被疫情偷走的幾堂課	蔡志森	4
---------------	-----	---

一、專家眼中學童的迫切需要

疫情下的孩子們	歐陽家和、熊嘉敏	6
不能輕視的幼兒茶點和遊戲	張勇傑	10
幫助學童適應疫後上課的困難	郭卓靈	13
如何協助孩子適應疫下新常態	呂英華	16
疫下也可以活得快樂	何慕怡	20

二、與孩子探索人際關係

與孩子談談合適的距離	熊嘉敏	26
讓小孩學習如何回應陌生人的提問	熊嘉敏	30
當小孩遇上禮物	熊嘉敏	34
建立良好親子關係秘笈	熊嘉敏	38
愛——從婚姻說起	熊嘉敏	42
噢！孩子嚷著要跟我結婚怎麼辦？	熊嘉敏	46



三、為孩子建立身體界線

幼童對身體的好奇	熊嘉敏	52
如何應對子女在公眾場所裸露身體	熊嘉敏	55
運用時事新聞		
跟子女上一堂性教育課	熊嘉敏	59
家庭成員的身體界線	熊嘉敏	63
外傭照顧孩子的界線	熊嘉敏	68

四、短片推介

熊仔姐姐講故事		74
爸爸媽媽陪我玩		75



尋回被疫情偷走的幾堂課

蔡志森
明光社總幹事

對於不少人來說，疫情就好像一個竊賊，偷走了我們不少珍貴的事物：包括一些摯愛親朋的寶貴生命；本來以為可以終老的穩健事業；可以四出享受人生、放眼世界的樂趣；以及與大群新知舊雨一起吃喝玩樂的時光。但對於這幾年唸幼稚園、升初小的學生來說，他們失去的可能更大更多！由於經常停課、上網課，許多課外活動、旅行、參觀、比賽、運動會、慶祝會、甚至遊學都被取消，就算可以上學，也沒有機會與同學一起午膳、開開心心地玩耍，對他們的社交技巧帶來很大的影響。

當疫情開始穩定，是時候為這些學童的社交技巧補補課，本書的出版，正是為了回應這方面的需要，雖然歲月偷走了他們的一些寶貴經驗和美好回憶，但作為父母、師長仍然可以力挽狂瀾，讓他們重新學習與異性、陌生人、和身邊經常接觸的人相處時應有的態度，並且為自己的身體訂立適當的界線，我們亦邀請了不同的專家，協助大家為子女和學生，尋回被疫情偷走的幾堂課，為我們所愛的人多走一步。



一、專家眼中學童的迫切需要

疫情下的孩子們

不能輕視的幼兒茶點和遊戲

幫助學童適應疫後上課的困難

如何協助孩子適應疫下新常態

疫下也可以活得快樂



疫情下的孩子們

歐陽家和

明光社特約撰稿員

熊嘉敏

明光社項目主任（性教育）

疫情近三年，不少家長和孩子一起經歷難捱的日子。由恐慌地買口罩度日，到長時間的停課、在家工作和學習，昔日家長要搶購平板電腦和鏡頭，到今日可以嫻熟地使用各種即時開會的軟件工具，甚至已懂得用綠幕做背景，這些日子大家都經歷了許多。不少家長被疫情所迫變成了科技達人，可是大家有沒有想過，我們的孩子在疫情下錯過了甚麼，失去了甚麼？

疫情開始時，家中小兒子剛剛在幼稚園讀了一個學期就停課，之後便一直上網課，學校原本最喜歡讓孩子自己製作一些小食，一起學習和遊戲，但因為停課便取消了這類活動。最後小兒子即使回復日常課堂，在三小時課堂裡，沒有外出、製作小食和茶點，這原本是意料中事，但學校還要求孩子不能喝水和進食，全程要戴口罩上課，這是一件叫人非常無奈的事。他的三年幼稚園生活，理應是人生最快樂的讀書生涯吧，但也在疫情下被斷送，作為家長也甚是無奈。

孩子上網課也要留堂

大兒子讀小學，疫情之下，雖說功課減少了，但仍然要追趕課程，學校要停課不停學，上網課也有測驗考試。記得疫情初期，學校也會照顧個別有需要的同學，容許他們在合理比例下回校上課，但實際上大部份時間均在網課，網課也難以處理他們的學習差異，最後大兒子的成績當然很一般。他同時因著不能追上進度，居然也有網課留堂的做

法，不過即使留堂，孩子一樣可以不專心，眼睛望著電腦後面的電視機，其實能接收多少訊息，基本上是一個謎。

課餘生活也同樣深受影響，特別是疫情初期，政府連公園也關閉起來，孩子在家無事可做，很快就「培養出」打電玩和看手機的「習慣」，很多家長朋友也感慨本來努力為孩子建立的電腦和手機使用習慣，一個疫情就失守了，現在復課即使功課再多，他們也不能像以往般專心溫習。同樣因為沒有機會外出活動，就連很多增強體能的活動，也因著疫情被取消，孩子雖然沒有患傷風感冒，但卻變肥變慢，長此下去也不會變成一個很健康的人，難道真的要終此生戴著口罩度日？還是要每年定時定候打預防針，才能生存？沒有人知道。

孩子外出回家務必立刻洗澡

疫情也讓孩子有很多心理陰影，例如大兒子現在但凡回家，務必立刻洗澡。有次他不知道原來晚上還有活動，就大叫不要再外出，因為他早就洗澡了，一天洗幾次澡覺得很麻煩，但又擔心外出回來若不洗澡就無法清除病菌，所以感到十分矛盾。他**有時又會每天問我們確診數字是多少，希望疫情放緩便可以和朋友見面，但到了見面的日子，卻又因為害怕疫情，而不能像以往般有很多親密的接觸，人與人之間的關係就只能透過網上連繫，生活似乎很不開心。**

幸好，小弟家住村屋，部份政策很少在家中實施，例如很多朋友經歷過的圍封、強檢，小弟就未試過，又因為開車接送家人上班上學，與家人一起的時候也不用戴口罩。但可以想像得到，在公眾地方，大家的壓力可以有多大，小孩未來成長之後人與人之間的距離可以有多

遠。我們也不難想像，到了一天可以除口罩相見時，大家可能還會害怕，覺得這個世界仍然有病菌，但想深一層，只要你病過一次，也會知道，人總會病的，與其害怕，不如勇敢面對。

最後，小弟一家也曾中了新冠肺炎，幸好只須居家隔離，避過到「竹篙灣」一劫，但患病的經歷很真實，也有發燒咳嗽等病徵。孩子們雖然辛苦，也笑言好像有好幾年沒有病過了，但回頭再想想，如果可以選擇，我們會寧願這樣病，還是選擇努力去預防這個病？孩子們笑說，沒有甚麼比週末去公園玩；平日可以返學和同學一起，放假可以返課外活動，之後和朋友一起食沙嗲牛肉麵；週日又可以返教會上主日學，之後一起去意大利式餐廳食肉醬多利亞焗飯重要。

原來，孩子們的選擇很簡單，只是一個開心快樂的童年。

又原來，今時今日，開心快樂，卻很難。

疫情下的家長心聲

疫情連綿，今日孩子即使恢復面授課堂，也要戴著口罩上課，有家長在社交媒體的群組中感慨的說：「阿仔已經返學兩個學期了，但從沒見過其他同學的樣子，讀幼稚園時這樣，現在讀小學也是這樣。」幼稚園生的家長，看著孩子幼稚園畢業，有的家長表示：「在班級畢業照中，所有小朋友都戴著口罩，誰也認不出對方。」也有家長慨嘆：「我覺得小朋友錯失了許多寶貴的學習經歷，他們需要學習群體生活，但因疫情卻要保持社交距離。」疫情下孩子或許都習慣了做快速抗原測試，有家長就形容女兒打開快速測試包，就像打開餅乾包裝袋一樣嫻熟。盼望疫情過去，回復昔日的生活，是不少家長的心願，有家長就分享到：「希望小朋友可以自由地呼吸新鮮的空氣，不用擔驚受怕。」「很想小朋友能夠和其他小朋友一起開生日會，吃蛋糕、喝果汁，一起開心笑。」



不能輕視的幼兒茶點和遊戲

張勇傑

明光社高級項目主任（性教育）

在疫情持續近三年的時間，學校首當其衝受到影響，網課成為學習的新模式，而這不只發生在中小學，連幼稚園也需以網上教學來取代面授課，這對幼童的成長帶來深遠的影響。

不少人都認為幼稚園教授的東西十分簡單，小朋友回校只是學習簡單的語文、數字，其餘時間都是玩耍、唱歌和食茶點，但其實小朋友在這些活動中學習到的東西比我們想像的多。

袁老師是一位有十多年經驗的幼稚園老師，她指出疫情下小朋友「聽說讀寫」的能力固然減弱了，但她認為疫情更大的影響是打亂了小朋友日常生活的作息時間。以往學生在每個上學天，都需要在固定時間起床、出門搭校巴回校、上課、放學回家，每天重複這些流程對小朋友來說，其實已經是一個有關時間和環境轉換概念的練習。

建立社交技巧的重要訓練

在幼稚園上課時，小朋友除了學習課本上的知識外，每天都會有排隊、玩遊戲、玩玩具的時間，過程中或會出現一些情況，老師可以適時介入，幫助小朋友建構學習經驗，以建立他們解決困難、互相分享和「輪流替換」等能力。

「輪流替換」是指輪流進行活動，如排隊、音樂傳球遊戲、輪流玩玩具等。這看似是一個十分簡單的活動，但原來對小朋友卻十分重要。

袁老師解釋小朋友透過「輪流替換」可以學習正面的社交技巧，利用友善的語言提出自己的需要，建立與他人的聯繫，同時也學習分享、學習等待。如小朋友未能發展出「輪流替換」概念，將會容易出現肢體衝撞，也影響人際溝通能力，未能與他人連結。

但在疫情嚴重期間，學校只能以網課進行教學，以一問一答形式來教導小朋友，小朋友未能真實地與老師和同學相處。缺少了與同儕相處的時間，也會阻礙小朋友建立不同的能力。由於小朋友尚在發展階段，成長過程中每一環都會影響日後其他技能的發展，如果父母沒有幼兒教育理論的知識作為基礎，往往會忽略一些簡單活動背後的意義。袁老師再以疫情前幼稚園的茶點時間作例子，小朋友在聽到老師的指令後，自行打開書包的拉鏈，取出茶點袋，打開茶點袋，取了水杯碟子放在桌面，之後安坐在座位上等候老師指令，聽到指令後才進食茶點及飲水。對成年人來說，這是簡單不過的事，但對小朋友來說，卻是一個手眼協調和小肌肉活動的訓練，以及學習聆聽、理解、秩序和紀律的課堂。但如果小朋友一直留在家中，父母往往會準備好一切，小朋友甚至連餐具也不需使用，只需張開口就可以，但卻錯失了很多學習的機會。

別讓孩子養成飯來張口的習慣

袁老師的學生主要來自中產家庭，小朋友在父母和工人姐姐的悉心照料下，真的過著「衣來伸手，飯來張口」的生活。如果他們是家中的獨生子女的話，就更不懂得分享。當幼稚園只能以網課進行教學時，小朋友就連在學校學習一些基本能力的時間也沒有了，她坦言在這一

兩年，學生的自理和語言能力都偏弱，甚至學生「未戒尿片」的情況也增加了。

袁老師建議各位父母要學習放手，讓子女學習自理，自行食飯、自行換衫，工餘時可以多與子女到戶外玩耍，訓練小朋友的大小肌肉和手眼協調。而當小朋友在遊戲時，不要為小朋友定下各種玩法，讓小朋友發揮創意，享受「自由遊戲」的樂趣。

最後，袁老師認為小朋友在幼稚園最重要是學習與人相處，因此在不違反政府防疫措施的情況下，父母不妨安排小朋友間的聚會，增加小朋友「輪流替換」的經驗，提供真實場景讓子女學習分享、解難、與人相處，以增強他們的社交能力。



幫助學童適應疫後上課的困難

郭卓靈

明光社項目主任（傳媒及生命教育）

第五波疫情至今已近一年，許多學校因學生打疫苗的數字未達政府要求，仍未能回復全日面授課堂。這種情況，對學童成長及學習的影響究竟有多大？曾任小學校長、有 16 年管理學校經驗的鍾穎欣校長，憑著她的觀察、與老師、家長教師會一起制定的方向及設計的活動，給了我們一些啟示。

同學未能與同齡書友相處

鍾校長認為學生在疫情下，失去了很多學習機會。對於幼稚園生、小學生來說，用 Zoom 這類軟件在網上進行學習，如沒有家長的協助，可以學到的東西真的不多。她坦言，部份學生隔了兩年，從幼稚園升到小學上課，好像完全沒有學習過，很多東西都未學懂。她指出有些學校可能會為學生學習知識而著急，在面授時單單著重教學。但她認為除了學校課程內容以外，更重要的是學生在成長中與同學一起才能獲得的經驗。「學生不能一起在操場聚集、不能一起排隊、不能一起坐旅遊巴外出參觀，就會失去一些一起經歷整體氣氛的體驗，這實在十分可惜。」她認為學生與同齡的同學相處，一起成長十分重要。疫情中，學生在家最多還是和兄弟姊妹相處，現在學生回校，不少學生的社交能力都差了，因為在家被關注及被照顧得太多，可能被寵壞了，回到學校，他們缺少了一些有商有量、接納、分享及互相合作等能力。

除了社交，鍾校長還指出學生的脾氣、耐性也差了不少，她認為可能是家長在疫情中失去了工作，或要在家工作，他們居住的空間不多，但卻要與孩子們在家日對夜對。家長由於面對不少壓力，其情緒有機會影響到孩子。當孩子回到學校，也同樣地會帶著一些情緒及缺乏耐性等習慣回來，這狀況明顯也是受家長影響的。

雖然疫情使學生的學業、成長、情緒等，都出了一些狀況，但鍾校長說有方法可以改善。每間學校的取捨可能有所不同，她就認為學校除了教學外，亦需要每日騰出時間舉辦活動，訂立目標、主題，讓學生可以一起參與，讓他們可以學習與同學相處。

鍾校長又指在疫情下，老師有多點空間做網上教材，學生可以看短片，看一些需要跟著步驟逐步做的課程內容，這令學生在家仍可以學習，效果可能比面授更好，因為未能看一次就學會的學生，可以重複觀看片段，慢慢學習。

關心家長同樣重要

另外，鍾校長也覺得關心家長是十分重要的工作。「老師會抽時間每星期致電給家長，除了可以了解學生的學習進度，其實也可以透過傾談，了解家長的情緒和現況。收集好家長普遍的狀況後，學校社工會為家長的需要，設計相關的講座，如教導如何疏導情緒的講座等。」

而學校的家長教師會亦曾舉辦親子 KOL 短片拍攝比賽，讓家長與孩子一起拍短片記錄一起做的一件事，如一起烹調食物或唱一首歌等，讓家長與孩子在家可以有機會共同合作完成一些事情，建立美好的回憶。

問及家長們會否對講座不感興趣，鍾校長認為可以先試試以學童需要作為講座的主題，讓家長親臨參與，然後再加入一些針對家長的內容，如情緒管理、教養子女、相處技巧或與上網有關的資訊，這樣便能吸引家長參與講座。

最後，鍾校長鼓勵家長們，在疫情中就算有很多時間在家，家庭成員也不要各自對著電視、平板電腦，反而可以在家進行親子活動，如一家人一起玩 board game（桌上遊戲）或烹調食物等。但她更建議大家多點一起外出抖抖氣，爭取多點活動空間。



如何協助孩子適應疫下新常態

呂英華

明光社項目主任（流行文化）

面對疫情的衝擊，所有社會性的議題都開始以「疫情」作為分析的背景。疫情剛剛開始的時候，人們都非常擔心學生升學的問題。因為停課、網課等情況的出現，學生亦需要時間去適應「新常態」，特別是中六的學生，面對即將來臨的香港中學文憑考試，不少人都覺得他們或許是最受疫情影響的人。不過，在另一邊廂，疫情對兒童的影響亦不容忽視，有十多年兒童及青少年工作經驗的資深社工及曾任幼稚園校董的吳晃榮先生，會為大家探討一下幼兒在失去學習場所情況下，家長可以怎樣教導他們，助他們健康的成長。

幼稚園課程中六個主要範疇

幼稚園對幼兒之所以重要，在於它能夠協助幼兒發展其作為人的潛能，而吳先生提及幼稚園課程中的六大主要範疇，是用作給予幼兒基本訓練，當中包括：認知、語言、大肌肉、小肌肉、自理以及情緒社交。兒童在幼稚園中，透過這六大範疇進行學習，這基礎亦有助他們更健康地長大成人。吳先生特別提到，這當然不是說家長不能按這六大範疇教導幼兒，但明顯地他們是較難按著課程結構來進行教導，而且每一個家庭都有其困難，家長們都有自己的工作，要他們這樣教導幼兒就更困難。

吳先生簡述了幼稚園課程中六個範疇的具體內容以及其運作模式，如需要更詳盡的資料，大家亦可參考《學前兒童發展及行為處理——幼

師參考資料手冊》中的〈第二章：學前兒童的成長發展〉¹。

1. **認知**：例如訓練幼兒拼圖、分辨各種不同的顏色、建立數學及邏輯思維、因果、空間、物件、多、少等等的概念。
2. **語言**：簡單來說就是對語言的理解以及表達。
3. **大肌肉**：一些身體協調的訓練，例如跑步、攀爬等較多走動的運動。
4. **小肌肉**：一些手部和眼部的協調，例如筆掉在地下，能夠將它拾起，以及進行穿線等等的微小動作。
5. **自理**：能夠自行穿衣、吃飯，以至可以自行去廁所等等。
6. **情緒社交**：讓幼兒學習人與人之間的相處技巧，並可以處理自己情緒等等。

當我們了解這六大範疇後，就會明白一些看似微不足道的教學，其實對幼兒來說是非常重要的。**疫情爆發後**，吳先生指出，學校的一些恆常活動幾乎都因疫情而取消，如生日會、親子旅遊、運動比賽等等，甚或乎有一段時間是不可以進行跨家庭聚會，即是連非官方的活動都需要取消，但其實這些活動都是訓練小朋友的大好機會。故此，在大部份活動都取消的情況下，家長的角色便變得更加重要，家長需要成為一位老師去教導幼兒。

1 衛生署家庭健康服務、教育局、社會福利署編：《學前兒童發展及行為處理——幼師參考資料手冊》（香港：香港特別行政區政府 衛生署家庭健康服務，2020），頁 17-24。

吳先生指出，很多時家長根本不懂得要教幼兒甚麼，故此如果突然將教學的工作交給家長，家長亦不懂得怎樣教，更不用說甚麼六大範疇了。他又指，家長均來自其各自的專業，但對於小朋友的行為，他們卻沒有太多的了解，這會讓小朋友難以學習，例如一歲的小朋友想嘗試攀上滑梯頂，若家長擔心其能力，而直接把小朋友送上去，小朋友便失去了可以學習的機會。故此，當家長擁有大部份教導小朋友的時間時，實在有需要認識幼稚園學生學習的六大範疇來教導幼兒。

讓孩子有實踐的機會

另外，除了在概念上教導幼兒外，家長亦需要讓小朋友有實踐的機會。吳先生建議，小朋友玩耍的時候，不要讓小朋友自己一個人玩，家長亦需要參與其中，這樣便能在一個可實踐的環境當中教導他們，並從中向他們「輸入知識」。他舉例說，如遇到要排隊的情況，家長便要主動向小朋友解釋排隊的重要性；當小朋友遇上其他小朋友時，便要教導他們分享、禮讓的重要性，家長可鼓勵小朋友分享玩具、文具等等；當小朋友沒禮貌時，家長都要教導他們這種行為會讓人感到憤怒或傷心。可以說家長在教學上，一點都不能鬆懈。

總的來說，疫情下家長的確擔當了舉足輕重的角色，更加主導了小朋友的成長，故此，家長也得補補課，了解一下幼稚園學生在校學習的六個主要範疇，對於小朋友日常的活動要更加敏感和從旁教導，助孩子適應欠缺社交生活的新常態。筆者在訪問的最後階段問吳先生，這六大範疇對小朋友的轉變有多明顯時，他回應指，小朋友由幼稚園升上小學這個短時間內，家長未必能夠察覺到他們明顯的分別，可能要待小朋友將來升上中學或大學時，該轉變才會更明顯。



疫下也可以活得快樂

何慕怡
明光社助理總幹事

疫情下，學童的身、心、靈或多或少受到一定程度的影響；家長、學童面對「疫」境時，往往充滿憂慮，擔心學業成績下降、社交能力減弱等等。註冊輔導心理學家莫林天欣博士（林博士）就近年的心理學研究發現，人們需要解決人生轉變的問題及挑戰時，若以正面的心態來面對，將是最有效的對策。

她引用 Kübler-Ross 的 Change Curve 稱，當一個人遇到逆境時，最初的表現是會向下跌，但後來卻會回復至原來水平，最終會因為能應付新環境下的挑戰及對事情進行整合，表現將會比原先更好。從這個經驗可以見到，人生遇到挫折，未必是一件壞事，反而會令人因更多的體驗而變得更正面。

她總結疫下學童的心理情況如下：

1. 界線模糊

在疫情期間，由於學童在家網課，他們無論上學、小息、放學、回家都是在同一地方進行，結果沒有了界線，把玩樂與學習變成一體，故此他們需要自行重建架構。界線模糊的情況還出現在家庭的角色上，家長成為老師，補習老師成為督導，而老師由於只在網上見面，角色變得模糊。

2. 關係緊張、疏離

疫情期間，家長需要在家工作，學童則在家網課，受環境限制，一家人集中在同一地方，時間一旦過長，便會容易激動、憤怒，關係緊張。此外，由於不能上學，學童與朋友之間的關係便會建基在電話或社交平台之上，他們會害怕失去朋友，彼此關係亦會愈來愈疏離。

在心理學上，林博士提出以正向的角度去面對及解決困難，並建議以下的方法：

1. 家長要先行調節心態

林博士憶述個案稱，有一個孩子不願意外出，對外出產生恐懼，原因是怕會在外面感染疫症。後來經了解後，原來恐懼是由家長而來，因為家長不斷地向孩子灌輸疫情如何嚴重的消息。從這個例子可見，家長的心態直接影響子女的思想行為，他們應向子女以正面的角度解釋疫情已不太嚴重，令他們儘快重拾社交活動。

此外，林博士又引述一些 ADHD（專注力失調及過度活躍症）學生作為例子，這些學生由於需要更大的空間，要他們整天留在家中，確實不易，就像困獸鬥一樣。然而，她也鼓勵家長能從正面的角度去看，這也可以說是一件好事：因為這些學生社交能力較弱，他們可以避免回校與其他同學爭拗，學生便可以少一點孤獨感，少一份壓力。林博士引述個案稱，有一個學生原本在學校沒有朋友，更與同學鬧翻了，在復課後，由於大家都有成長，人際壓力緩和，最終他與同學相處比以往更融洽。

2. 教導子女正面解決困難

作為家長，應讓子女學懂正面解決困難。有些人會說，窮家庭，地方少，林博士提出這些家庭也可在疫情期間自製空間。她引述一個真實例子稱，有一個媽媽在政府圍封公園、遊樂場期間，她具創意地在大廈的後巷、門前等地方，拿起粉筆在地上畫圈、畫曲線，然後與女兒沿線行、沿線跑、沿線跳，製造一個富空間感的親子遊戲。她認為疫情期間也不必擠在家裡，只要懂得善用空間及資源，便能解決問題。

3. 換個角度去想問題

疫情下孩子要在家網課，林博士認為不一定是壞事，她稱，有些學生以往學業壓力太大，但在這次難得的機會，他們卻可以睡晚一點才起床上學，少一點被學校控制的時間。再者，一些住在偏遠地區的學童，他們可能每天需要花 1.5 小時返學，來回便是 3 小時的車程，在家網課，卻可以省回一些時間來休息或溫書，免卻舟車勞頓。若從這個角度去想，網課其實可以有很多好處，可以令學生生活輕鬆一點，家庭更健康、愉快，更珍惜一家可以相聚的時間。故此，換個角度去想問題十分重要，家長要懂得運用這段時間，與孩子相處。

4. 多讓子女參與制訂活動

在家也可以很精彩，可以讓孩子自主學習。在網課期間，她建議家長可與子女一起設定時間表，如每天上床、休息、外出的時間表，子女便要按時間表有規律地做。與子女一起編排時間表時，若雙方持不同意見，例如孩子想晚一點才睡，家長可以跟他們一起上網尋找合宜的睡眠時間及習慣，他們便可從討論、尋找資料中學習。這樣可以讓孩

子自行尋找晚一點睡眠的壞處及後果。要讓子女參與其中，講道理，而取代處罰的方式。

她鼓勵家長要多主動與學校聯絡，而學校亦應舉辦講座，令家長能有充份的知識應付突如其來的轉變。

5. 家長的私人空間

最後，林博士也鼓勵家長要懂得照顧自己，才有能力照顧孩子，故此他們要常常製造更多私人、快樂的空間，給自己更多力量。家長要時刻記著，學業並非最重要，重要的是身心靈的健康。人生還有很多時間，總有一天能學到應該要知道的事情，凡事抱著總有一天會完成的心態，不需要急著現在便要完成，那人生會更加快樂。

現在已經復課，很多家長可能會擔心網課的日子何時會再次出現，她說：「已經歷過的事情，何需再憂慮？」



二、與孩子探索人際關係

與孩子談談合適的距離

讓小孩學習如何回應陌生人的提問

當小孩遇上禮物

建立良好親子關係秘笈

愛——從婚姻說起

噢！孩子嚷著要跟我結婚怎麼辦？



與孩子談談合適的距離

熊嘉敏

明光社項目主任（性教育）

在日常生活裡，大多數成年人都懂得與其他人保持恰當的身體距離，例如會因應場合、與對方的關係等因素作出調整，讓大家都感到舒服自在。相反，小朋友對於身體距離往往未能好好掌握，家長有需要花多點時間去教導小朋友明白身體界線和情感之間的關係。

日常生活例子：觀察在排隊的人

家長如運用日常生活的例子來教導，和孩子抱著輕鬆好玩、競猜遊戲的心情去觀察身邊不同人的社交距離，會是非常好的開始。家長可以透過問題，引導孩子去觀察，令孩子對身體界線和情感之間的關係產生興趣，並學習多留意周圍的人和事，例如在超級市場，正在排隊等候付款的人有男有女，也有不同年齡的人在當中，這會是個不錯的場景。家長可問孩子以下問題：一、排隊的人會「掂到」排在前面和後面的人的身體嗎？二、家長可以請孩子觀察特定的兩位人物，讓孩子猜一猜，他們是甚麼關係？是媽媽和女兒、朋友、還是陌生人呢？有甚麼線索透露了他們的關係呢？三、他們有交談過嗎？還是各自做自己的事，如低頭看手機？四、猜猜他們當時的心情怎樣，是開心、沉悶、疲累等等。五、如果有人覺得排隊時和其他人站得太近，他們會有甚麼反應呢？

當孩子在觀察後說出答案，家長可以讚賞子女的細心觀察，然後為這次競猜遊戲作簡單的總結，引導孩子明白幾個重點，讓他們了解成年人如何與其他人合宜地相處：一、一般來說，家庭成員之間的身體距離是最親近的，例如父母和子女之間會擁抱、拖手、依靠在一起，也會傾談；二、朋友之間偶然或會拍一拍膊頭，或有少量的身體接觸，但都是點到即止，相處時以傾談為主；三、陌生人之間不需要也不適宜有任何身體接觸，一般情況下不會閒聊，以免產生誤會；四、任何人遇到不舒服的接觸，應該即時拒絕、走開、找人幫忙。以上四項身體界線原則普遍為社會所接受，然而每個家庭對身體界線的看法，或許會有一些微調。若孩子對身體界線感到困擾，家長可以和孩子逐一詳談，幫助孩子釐清界線。

小朋友之間的互動：彼此尊重、愛護

小朋友之間的互動，都是很單純很直接的，他們很容易在短時間內就和對方攬頭攬頸，表現得相親相愛，相反，當生氣時他們或會互相推撞，造成損傷。其實小朋友之間的玩耍，很多時只在意玩得是否開心，有時真的沒注意彼此間的身體界線。家長要教導的重點是，告訴孩子：「我們漸漸成長，就需要用大個仔、大個女的方式去溝通，這是一種禮儀。」我們要給孩子心理準備去改變其行為舉止，由身體界線的「嬰幼模式」，慢慢過渡成「長大模式」，意思即是有合宜的身體界線，能和其他人用言語、文字、表情或身體動作來溝通，彼此的距離能令

雙方感到自在和舒服、被尊重和愛護。這種改變，有些小朋友只需要短時間就能做得好，有些小朋友則需要多些時間去適應，其實這也是正常的事，毋須比較，父母可以告訴孩子：「爸媽會陪著你過渡。」

家長的教導：讚賞、提醒與責罰並重

當小朋友做得對時，例如在公園玩耍時懂得排隊、學會等待，在排隊時留空間給其他小朋友，讓大家都感到舒服，請家長多多讚賞孩子，告訴孩子這樣做能令彼此都感到被尊重，這也是愛護身體的表達，家長還可以跟孩子說，這些正確的行為，會令大家都會喜歡和你相處。

或許有部份家長會對孩子過份溺愛、不捨得責罵，合理化他們的錯誤行為，孩子犯錯，家長就會想：「小朋友就是這樣啊，遲些他就會變好」，姑息犯錯的孩子最終反而會令他們受傷害，因為大家都會討厭他的無禮和暴力行為，沒有人喜歡和「小霸王」做朋友。**錯誤行為並不會因著小朋友漸漸成長而自動變好，時間愈久只會令這些壞習慣變成常態，令孩子積習難改。**因此，當小朋友做出傷害別人身體的事，如推跌別人、打人、扯頭髮，或做出讓人蒙羞的事，如掀扯衣物、為了作弄別人而觸摸別人的身體等等，家長必須給孩子清晰的提醒和合理的責罰。家長可以請孩子回想一下，別人對自己錯誤的行為有甚麼反應和感覺，例如驚慌、討厭、生氣等等，並讓孩子明白合宜的身體界線和建立友誼是有直接的關係。最後，家長務必給予孩子改正的機會，鼓勵孩子向受害者道歉，家長亦可以教導孩子，如果再有類似的情況出現，孩子應該怎樣做。



其實無論大人和小朋友也在學習不同的人生課題，做錯了就要有勇氣道歉、知錯能改，避免再犯類似錯誤，願意承認過犯當然難能可貴，其實這也是成熟的表現。祝願大家能以溫柔的言語、堅定的心、再多一點耐性去教導活潑好動的孩子，相信教導成果是指日可待的。

（本文原載於第 144 期〔2022 年 5 月〕《燭光》，其後曾作修訂。）



讓小孩學習如何回應 陌生人的提問

熊嘉敏

明光社項目主任（性教育）

家長帶著孩子外出時，可能都經歷過旁邊有陌生人主動跟孩子閒聊，這其實是個好機會，可讓孩子體驗和不同的人去相處，但有時間聊的內容過了界線，會令家長覺得不舒服。如果家長能預先教導孩子分享的界線，就能避免孩子向陌生人暴露過多的資料，本文嘗試就這些情況，作出一些建議。

訂立談話內容的界線

絕大部份的人都喜歡和小朋友傾談，因為小朋友總會單純地回答問題。若大家閒聊的話題都是「用眼睛就看得見的」，例如以公眾地方、大家都有機會接觸到的物件為談話中心，這都會是不錯的話題。例如一位作夏日打扮的小朋友，旁人問他是否要去沙灘、喜歡在沙灘做甚麼、在沙灘會看見甚麼、會否執拾貝殼等等，這些內容都是以向公眾開放的沙灘作為談話中心，當中提及的都是大家能自由接觸到的物件，這樣的話題是很恰當的。相反，若問及的都以小朋友本人或其照顧者為重點，例如以小朋友的背景資料來作話題，就不是一個合宜的話題了。

家長需要及早教導孩子訂立談話內容的界線，讓孩子掌握如何平衡「正常社交」與「保護個人資料（私隱）」的技巧，並且作出合宜的回答。成年人之間的閒聊內容，大家比較容易有共識，凡涉及個人資

料，除非本人主動提起，基本上彼此都不會多問，以免令對方感到被冒犯或不舒服。其實相同的原則也可以用作教導孩子，若談話內容涉及孩子或其照顧者的個人資料，例如所讀學校、年級、住址、全名、家裡同住的人、父母在哪裡工作、父母的電話等，家長應教導孩子不要將這些資料告訴對方，家長可簡單說明壞人會利用這些資料來做壞事，例如到孩子就讀的學校，訛稱是代替家長來接孩子放學，這便會造成危險，家長應讓孩子明白保護個人資料的重要性。

為孩子設計「私人袋」和「公開袋」

家長不妨透過遊戲來教導小朋友，例如可以和子女把各樣的資料圖案畫在小卡片上，畫上電話代表爸媽的電話號碼、畫上房屋代表地址、畫上太陽眼鏡代表沙灘等等。家長請先預備兩個袋子，然後和孩子一同設計「私人袋」和「公開袋」，在「私人袋」上畫上家人的樣子，並在「公開袋」上畫上任何人的樣子。家長要教導子女「私人袋」的內容只限和家人分享，其他人就可分享「公開袋」的內容，然後邀請子女自行把小卡片放入「私人袋」或「公開袋」，這樣家長就更容易掌握子女是否明白分享的界線，並作出相應的教導。

孩子一旦遇上成年人不合宜的提問，他們普遍會因著成年人的權威，不知怎樣拒絕回答，壞人甚至會用歪理來誘騙、恐嚇孩子，例如說「乖的孩子都會回答問題」、「你不告訴我，我很不開心。」父母未必每分每秒都在孩子身邊，所以請家長必須預先為孩子準備答案。我們可以這樣教導孩子：「不好意思，小朋友不應回答私人的事」、「你可以問我爸爸／媽媽」，然後立即轉身離開，並告訴信任的人。這樣既

能培養孩子誠實的品格，也能保護孩子，避免個人資料外洩。

成年人應主動保護兒童的個人資料

我們以家長的身份去看陌生人搭訕的情境，會因為對方在自己的子女身上索取資料而感到反感，但有時我們卻不自覺成了這樣的陌生人。成年人要警惕自己的提問，尊重對方的個人界線。此外，我們無法知道在場的其他人會否立心不良，因此為了保護兒童，就算是兒童主動提起他的個人資料或行程，我們也可簡單地說：「你的私人事不用告訴我了，謝謝你」，然後引入另一個合宜的話題，這樣既能保護兒童，也能讓在身旁的子女明白私人的事毋須公開地提起。

有些父母愛子心切，凡事都想為子女擔當和回應，所以總會搶先回答別人的提問，這或會令子女在人際關係上表現過度畏縮和迴避，長遠來說影響其自信心。另一方面，部份父母卻過早放手不理，把保護個人資料的責任壓在子女身上，甚至在事後責怪子女：「我已經教過你，但我聽到剛才你把地址告訴陌生人」，這樣說不但無補於事，更會令孩子內疚和自責。

我們都希望子女健康地成長，幫助他們建立健康的人際關係是必需的，子女也需要時間去練習。就算我們已教導過子女如何合宜地回應旁人的提問，家長也應在一旁小心聆聽、細心觀察，在有需要時應立即主動介入他們的對話，例如說：「這個我們不方便回答」。當子女提問或回答得體，父母應具體讚賞孩子有留心聆聽其教導，也懂得尊重別人的界線。只要家長願意耐心的教導子女，必定能看到他們漸漸成為一個進退有度的人。

資料庫

當孩子遇上問題時

孩子面對陌生人的提問一時不知所措，父母看見孩子窘態畢露，一時心急代答也是人之常情，不過有時家長也得忍一忍，避免過度介入，引發孩子過度依賴。有教育工作者就建議，父母需要成為觀察者，保持耐心、與孩子同步同調。家長得重視孩子的成長過程，而不僅僅是他們有沒有達到目標。有時家長只需要在孩子身旁表達支持，比實際有所作為更重要。若發現孩子真的遇上了無力解決的難題，家長當然可以適時介入，提供支援，但原則是介入的程度愈少愈好。家長可以先給予一些建議，鼓勵孩子去實踐，並提供情感上的支援，讓孩子有勇氣作出嘗試。¹

（本文原載於第 141 期〔2021 年 11 月〕《燭光》，其後曾作修訂。）



1 蘭絲柏芮〔J. Lansbury〕：〈「幫助」和「過度介入」有何不同？——這樣做培養自信，並強化親子之間的連結〉，愛·兒·學，2019 年 6 月 8 日，網站：<https://love-parenting.com/what-is-the-difference-between-helping-and-over-involving/>（最後參閱日期：2022 年 10 月 11 日）；Janet Lansbury, "The Difference Between Helping and Hovering," Janet Lansbury elevating child care, last modified August 18, 2016, <https://www.janetlansbury.com/2016/08/the-difference-between-helping-and-hovering/>.

當小孩遇上禮物

熊嘉敏

明光社項目主任（性教育）

人們送禮物的原意是藉著看得見的禮物，來表達看不見的關懷。深明此道理的人會看重禮物帶出的心意，而非禮物的市場售價，古人更會以「千里送鵝毛，物輕情義重」來表達這種情懷。在物質豐富的年代，這種情操似乎慢慢地失落了，「交換禮物」已成為節日的例行環節，禮物好像已失去了特殊的意義。家長都希望子女學懂珍惜所有，凡事感恩，在生活情境中我們可以怎樣教導子女這方面的道理呢？

當年幼子女被邀請參加生日會，看到打扮美麗的生日會主角不斷地收到禮物和讚賞時，難免會感到既羨慕、又嫉妒，子女可能還要萬般不捨地把自己喜歡的禮物送給對方，心情更是悶悶不樂，這些生活情境正好是教導禮物真正意義的機會。

透過禮物傳遞祝福

家長可先為子女作一些心理準備，說明生日會的主角將會收到禮物，原因是他健健康康地長大一歲，所以我們透過送禮物來祝賀他快高長大、身體健康，這就是禮物背後的心意。接著家長可帶子女一起選購禮物，並引導子女思考，如問問他們，收禮物的小朋友是怎樣的性格？他喜歡思考型還是動態型的玩具？喜歡甚麼顏色？家裡有沒有其他兄弟姊妹與他一起分享這份禮物？透過這些問題，讓子女明白這份禮物是特別按著某位朋友的特質去挑選，而非按著自己的喜好去挑選，讓他們學習由以自己為中心轉移去關心他人。

送禮物的意義是把送禮者的心意送出去，家長可鼓勵子女送禮時寫一張心意卡，學習把心意用文字表達出來，例如「我留意到你喜歡藍色，希望你玩這個藍色泥膠玩具時，會覺得很開心。」孩子容易因為禮物的數量多和包裝精美而覺得快樂，成年人可能以物件的售價來判斷禮物是否珍貴，這些想法都不太健康。我們應著重培養小朋友懷著一顆感恩的心，以愛回應別人的心意，也讓孩子自己持續在愛中成長。父母可花點心思為孩子收到的禮物加上一點意義，主動帶領他們去思考怎樣好好地運用這份禮物，然後寫一張感謝卡給對方，以圖畫或文字去表達自己的感受，例如「多謝你送給我一隻小綿羊公仔，我的小牛可以和它做朋友，我很喜歡它！」

認真對待每個送禮場景

有時我們參加交換禮物的活動，因沒有特定的收禮對象，就隨意購買一件符合預算的貨品，或將一些閒置物資充當禮物，認為這樣便能減少浪費，但這無形中給孩子作了一個不好的示範。**父母的身教對孩子有一定影響，當孩子觀察到父母對待禮物時漫不經心、可有可無的態度，他們的心又怎會對物件加以愛惜呢？**若對選購禮物沒有特別想法，家長可以選獨立包裝的食品來參加交換禮物活動，就算收禮者對該食品不感興趣，至少他可以把食物與人分享。舉辦交換禮物活動的原意，或許是希望把活動氣氛推至高峰，讓小朋友都感到滿載而歸；可是這些物質上的快樂都很短暫，也無法透過活動令小朋友理解禮物的真正意義。我們不妨向其他家長或主辦活動者說明想法，試試以集體遊戲來代替「交換禮物」，或是婉拒參與這個環節，以避免造成更多浪費。

如果收禮者沒有看見送禮者的心意，那「禮物」只是一件可以被取代的貨品；如果送禮者的心意沒有好好表達出來，只把感受藏於心底，或許是一種可惜。父母希望孩子能夠對人表達感恩之情和愛惜物件，這些都需要時間慢慢培養和學習，有時父母更需要做個好榜樣，把感謝之情刻意地說出來，讓孩子學習。例如看見好天氣時，我們可以說：「多謝太陽的光照，令大家的心情都開朗起來！」

轉贈物品可延續美好時光

對於不再合用但狀態依然良好的物件，我們可以教導孩子把物件清潔整理，然後轉贈出去，告訴孩子或許它會成為其他人的禮物。在鼓勵孩子轉贈物品時，我們可以這樣稱讚孩子：「欣欣長大了不再玩小火車，因為欣欣對小火車玩具很愛惜，所以它還可以繼續使用，我們可以轉送小火車給其他喜歡它的小朋友，希望他們也玩得開心。」這樣就能透過分享和轉送物件，讓孩子學習把珍貴和動人的美好時光延續下去，與其他人分享物件帶來的快樂，這對孩子本身和別人來說也是一種祝福。



為交換禮物活動添上環保色彩

交換禮物活動可以增添節日氣氛，如果收到合用又喜愛的禮物，收禮人當然會驚喜萬分，但如果物件不合用，禮物隨時直接被送到回收箱。有回收二手物品的機構代表指，聖誕節過後，機構每年均會收到大量全新、連包裝也未拆掉的禮物，如頸巾、衣服和相架等。¹ 有環保組織就為交換禮物活動出點子，希望可以減少不必要的浪費。該組織建議，在交換禮物前，先透過抽籤形式為參加者選定收禮物的對象，讓送禮者可以按對方的喜好選購禮物。此外，該組織又建議，將交換禮物活動改為二手物品交換大會，讓參加者在家中選出較少用、保存良好的物品，然後拿出來與人交換，交換時更可以分享有關物件的小故事，讓活動既符合環保原則，又能增添節日氣氛。²

(本文原載於第 142 期〔2022 年 1 月〕《燭光》，其後曾作修訂。)

- 1 〈派對交換禮物 唔啱心水變浪費〉，《晴報》，2015 年 12 月 22 日，網站：<https://skypost.ulifestyle.com.hk/article/1592457/> 派對交換禮物 %20 唔啱心水變浪費 (最後參閱日期：2022 年 10 月 11 日)。
- 2 Greenpeace 綠色和平：〈四個簡單方法，一起環保慶耶誕〉，Greenpeace 綠色和平，2020 年 12 月 21 日，網站：<https://www.greenpeace.org/taiwan/update/22756/> 四個簡單方法，一起環保慶耶誕 / (最後參閱日期：2022 年 10 月 11 日)。

建立良好親子關係秘笈

熊嘉敏

明光社項目主任（性教育）

身為父母，看著幼兒長大，心裡自然歡喜，不過隨著幼兒成長，教導子女的難題也會隨之增加，例如「Trouble Two」（麻煩的兩歲）、「Terrible Three」（可怕的三歲）、「暴風少男、少女」（青春期），而健康的親子關係則能幫助家長面對隨著子女成長帶來的挑戰。擁有良好親子關係的父母會具備一些特質：第一是「情緒穩定」，這樣子女才會願意親近；第二是「有商有量」，當子女遇到問題時會主動找父母幫手；第三是「有能力」，父母能引導子女一起找出解決問題的方法。培養良好的親子關係最好由幼兒期開始，本文試著和讀者一起從日常生活小事，思考一下家長怎樣成為子女樂於分享的對象。

與幼兒一起尋求解決方法

家長可透過說話和行動去建立「情緒穩定」、「有商有量」或「有能力」的形象。若在街上見到幼兒跌倒，大家不妨留意一下家長及幼兒的反應，以及他們之間的互動。

首先家長可先扶起小朋友，檢查傷勢，表達關心；第二，假若幼兒不斷地哭，家長可一邊摟著幼兒，一邊代幼兒說出心裡的感受：「你覺得好痛、好驚。媽咪會陪著你。」這樣，幼兒會感到「爸爸媽媽是明白我的感受」，令幼兒感到安全。有時家長雖然「肉赤」，心痛孩子跌倒，但可能還是按捺不住要出言責備幾句：「一早叫你拖著」、「已

經叫你不要跑」，家長愛兒心切，生怕孩子會再次跌倒，所以才說出這些話，但情緒化的說話無助於建立「情緒穩定」的形象。

家長可告訴幼兒有甚麼方法可以處理傷口和弄髒了的衣服，並在過程中鼓勵幼兒一起參與，彼此有商有量，例如一起到洗手間清洗傷口、貼膠布等，這樣就能培養幼兒有能力解決難題，讓幼兒和家長一起成為「有能力」的人。

以冷靜的態度引導犯錯的孩子

假如家長某天發現某件家居擺設爛了，在調查後發現是幼兒弄壞了，但幼兒卻支吾其詞，不想承認，家長該怎樣以說話和行動，去建立出「情緒穩定」、「有商有量」或「有能力」的形象呢？

我們可試著請幼兒講出事實真相，例如對幼兒說：「欣欣，媽咪見到天使擺設的翅膀斷了，事情是怎樣發生的呢？」假若幼兒推卸責任，表現對抗或慌張哭泣，家長請以平穩的語氣講出心裡的想法，例如「工人姐姐說是你弄壞的，媽咪想知道事實，請你告訴我。」

家長可讓幼兒獨自安靜一下，給他一分鐘時間，請他想想有甚麼解決方法。同時家長要留在幼兒附近，不要讓幼兒感到被孤立或被遺棄。無論幼兒提出的方法是否可行，請家長以尊重的態度來聆聽，千萬不要取笑或嘲弄幼兒，以免傷害幼兒的自尊心。例如幼兒提議用膠紙將物件的碎片黏貼在一起，請家長和幼兒一起動手試試，如發現這方法不可行，家長可以引導幼兒思考，一起討論有沒有其他方法。

家長也需要成長

人確實是有情緒的，當家長見到幼兒搗蛋，我們的心就會按捺不住，性情急躁的人情緒一下子便會爆發出來。假若我們想把握寶貴時光，及早建立健康的親子關係，家長和幼兒都需要一同成長，學習作出調整。假如我們希望子女在長大後與我們坦誠相對、有商有量、不作衝動的事、能冷靜地應對困難，我們就需要先具備這些特質，這樣孩子在人生路上會得著父母的帶領，父母也會得著伴隨著孩子信任而來的幸福感。

要刻意改變自己平日的處事方法、控制自己激動的情緒，實在是很不容易的事。有一句話說得很好：「女本柔弱，為母則剛；男本剛強，為父則柔。」父母的角色確實可以令人急速成長，甚至會令大家超越對自我的認識，發現「原來我也可以溫柔地照顧幼兒」，或者了解到「承擔一個家庭原來是這樣的」。我們很難明白為父為母的辛勞，但只要有一朝一日我們成為了別人的父母，我們自然能體察父母昔日的付出。我們既然能成為父母，只要我們願意並且虛心學習，總會有能力帶領孩子成為更好的人。願我們能在當中經歷到幸福和滿足。

資料庫

嘲弄態度會令孩子對父母失去信心

家長若以關懷、聆聽來回應子女的需要，會令孩子在充滿愛的環境中成長；相反，如果家長以否定、嘲弄、羞辱的行為對待子女，則會令孩子在負面環境中成長，大大影響他們的心靈健康。有精神科專家指，遭到家長嘲弄、羞辱的孩子會努力壓抑自己的挫敗和憤怒情緒。如果孩子持續遭到父母嘲弄或貶低，這不僅會令他們對父母失去信心，同時也會令他們變得收藏自己，不敢向人吐露心事。這些孩子既會壓抑自己的挫敗感，同時也會將輕蔑、羞辱的行為視之為平常，這會影響他們跟同齡孩子相處，他們也有可能做出欺凌同儕的行為。¹

（本文原載於第 140 期〔2021 年 9 月〕《燭光》，其後曾作修訂。）



1 lans, "Parents, know this risk before mocking your kids," Onmanorama, last modified July 11, 2019, <https://www.onmanorama.com/lifestyle/news/2019/07/11/parents-mocking-kids.html>.

愛——從婚姻說起

熊嘉敏

明光社項目主任（性教育）

有些家長獲朋友邀請出席婚宴，或者有機會讓自己年幼的子女擔任花仔花女，或全家大小一同出席婚禮，而子女在電視節目中也會不時看到結婚的情境，然後他們便會問：「爸爸媽媽，甚麼是結婚呀？」

以下是一些關於「甚麼是結婚」的常見答案，例如「兩個人住在一起」、「很多人一起吃大餐」、「你年紀還細，不用知道」、「拍幾年拖就結婚」、「即是簽名同意的事情」、「有了BB所以才結婚」等等，以上說法只側重了某些人的結婚原因。**婚姻的核心是一男一女彼此相愛，決定從此苦樂與共，患難同擔，手牽手走到白頭，以婚禮向眾人展現這個決定，見證人生的新一頁。**其實，向孩子解釋甚麼是婚姻，就好比教導孩子認識「甚麼是愛」，這是一個很好的機會教導孩子認識愛，家長應儘可能講出一個對孩子成長有益處的答案。

如果家長能讓孩子明白父母的結合是出於珍貴的愛情、家庭中新生命的出現是源於愛、愛滋潤著家中各個成員，就能令孩子感受到自己是被重視和愛惜的，這對他們能健康成長具有重要意義，也能令孩子肯定自我的價值和建立安全感。愛包含了三個元素，分別是「親密」、「激情」和「承諾」，¹ 究竟結婚與父母的愛有甚麼關係呢？父母結

1 Scarlett Helfer and Erin Long-Crowell, "Sternberg's Triangular Theory of Love," Study.com, last modified May 3, 2022, <https://study.com/academy/lesson/sternbergs-triangular-theory-of-love-definition-examples-predictions.html> ; 〈愛情三因論〉，維基百科，自由的百科全書，2022年6月9日，網站：<https://zh.wikipedia.org/wiki/愛情三因論>（最後參閱日期：2022年10月19日）。

婚又與孩子有甚麼關係呢？

爸媽的愛情以友情作起點

家長可輕鬆地問孩子：「爸爸媽媽已經結婚，你覺得爸媽愛著對方嗎？為甚麼？」家長可引導孩子思考，指出父母之間的愛情是由友情作為起點，這就是愛的元素中的「親密」。家長講解時需提出兩個重點，第一，指出爸媽是彼此最要好的朋友，在認識對方之後，慢慢發展出深厚的感情，相處時也感到舒服和自在。爸媽婚後，仍會常常分享開心的事，也會一起解決困難，互相關心。家長可與孩子一起回憶一些實際生活的例子，例如吃晚飯時，媽媽會問爸爸：「今天工作順利嗎？覺得疲累嗎？」第二，家長可指出真正的好朋友會幫助我們做正確的事，更會愛護對方的身體和珍惜對方的生命。例如爸爸很愛惜媽媽，很想媽媽身體健康，當媽媽生病時，爸爸會分擔家務，讓媽媽多點休息。家長可教導孩子學習成為別人的好朋友，只要多些關懷別人，就能與身邊的人發展出真摯的友情。家長可問問孩子：「誰是你的好朋友？好朋友會在一起做甚麼事情呢？和好朋友在一起時會有甚麼感受呢？」

爸媽彼此吸引著對方

當孩子明白爸媽的感情非常要好之後，家長可進一步講解，爸媽被對方的身體和外表所吸引，顯現出愛的元素中的「激情」。例如爸爸讚美媽媽「頭髮好漂亮，好像公主一樣」；媽媽欣賞爸爸「穿衣服穿得很有魅力很有型，好像王子一樣」。這就是俗語所講的「情人眼裡出西施」。父母之間的身體界線是親密的，例如爸媽會靠在一起、出街

時會拖手、爸爸的手會搭著媽媽的膊頭。透過這些身體接觸，旁人一看就知道爸媽是一對的。家長可順著當刻情況，提到孩子的出生是建基於父母的愛情、保護和承諾。父母可以說：「爸爸媽媽彼此吸引對方，結婚後有更親密的身體接觸，即是性行為，當精子和卵子結合就會帶來新生命。因為『肚裡的小 BB』非常需要爸媽愛錫，所以性行為只限發生在爸媽之間；欣欣（幼兒的名字）同樣很需要爸爸和媽媽合力照顧啊！」

爸媽專一地愛著對方

家長要向孩子講解愛的第三個元素：「承諾」，它包含著互相委身、專一、忠誠。家長可以用王子與公主的比喻，因為孩子對這類人物已經有一定概念。家長可以運用想像力，活潑生動的對孩子說：「爸爸王子和媽媽公主決定以後一起生活，不會分開，所以我們便結婚。爸爸王子和媽媽公主很愛對方，整個心都填滿了對方。因為心裡已沒有空位了，其他王子和公主就不可以加入啦！如果其他人硬要擠進來，我們就要拒絕說『沒空位啦，心裡已經有爸爸王子或媽媽公主啦！』所以爸爸和媽媽與其他異性朋友玩耍時，都會留意和提醒自己，不要靠得太近呢！」

愛能令人充滿力量，為人父母能體會到本來陌生的兩個人，因為美麗的愛情而願意終身結合，至死不渝。愛是如此重要，盼望我們能以婚姻裡的愛情作為起點，讓子女明白他們的出生正是源於愛，在生活中感受到自己被愛，再懂得愛惜自己，然後學習去關心別人。願我們互相勉勵，一起以愛心守護下一代。

愛情三角理論

「愛情三角理論」(The Triangular Theory of Love) 由美國心理學家 Robert Sternberg 提出，他認為愛情是由親密、激情和承諾三個元素構成。親密是指二人的親密感、彼此分享、支持和諒解；激情是指外表的吸引、身體感觀上的刺激，浪漫的感覺；承諾則是指愛情中的理性成份，談戀愛時專一，只愛一個人，或與對方有更持久的計劃。

(本文原載於第 133 期〔2020 年 7 月〕《燭光》，其後曾作修訂。)



噢！孩子嚷著要跟我結婚 怎麼辦？

熊嘉敏

明光社項目主任（性教育）

相信不少家長可能都聽過小孩子說想和父母結婚。作為父母聽到這些有趣的說法，肯定心裡會感到甜絲絲，也體會到子女的成長，小腦袋開始對情愛有一點想法。當家長回應孩子的話時，除了簡單地說「不可以」之外，其實還可以加入一點教育元素。

家長可先了解幼兒對「結婚」的概念，請他們說說「結婚」是怎樣的一回事。我們或會聽到充滿童真的答案，例如女兒會說：「我很鍾意爸爸，所以我要和爸爸結婚」，兒子會說：「我要和媽咪結婚，永遠住在一起」。我們不妨給幼兒一點肯定，讚賞幼兒能夠分辨結婚就是好像爸爸和媽媽那樣，深愛對方的男女走在一起並組織家庭，也讚賞他們能明白結婚是包含了願意互相關心和依賴對方，長久地一起生活。

聽過幼兒的回答後，家長可以用簡單、容易明白的句子，來回應幼兒希望與父母結婚的說話。父母可以這樣回應女兒（或兒子）：「爸爸媽媽非常愛你，爸爸是國王，媽媽是王后，因為國王已經跟王后結婚了，所以不能和你結婚了。我們好愛對方，然後生了一個嬰兒，就是公主（或王子），那就是你啦！我們就成為了一家人。」

讓孩子發現「更好的自己」

接著，家長可以按幼兒渴望結婚的願望作合宜的教導，例如說：「將來你要結婚的話，就要找你的王子（或公主），所以現在你要預備自己變成理想的公主（或王子）。」家長隨後可以進一步了解子女對公主和王子的看法，例如女兒或會說：「公主要好像 *Frozen*（電影《魔雪奇緣》）的女主角 Elsa 那樣，要很漂亮。」事實上每位孩子總有自己的優點，家長可按著孩子的特點，配合具體事件來對孩子給予讚賞：「爸媽覺得你非常漂亮呀！笑容甜美！我們放工後雖然很疲累，見到你的笑臉，心情都變開朗啦！」**這部份的重點是，家長引導孩子，讓他們發現「更好的自己」。**

父母可繼續引導幼兒去思考，想成為一位出色的公主或王子，還應具備甚麼條件呢？孩子或者會有異想天開的想法，例如「公主要擁有一頭獅子」、「王子可以在天空中飛」等，家長可了解一下孩子說這話背後的原因，以及引導孩子思考，怎樣才能做到「理想公主和理想王子」，並且按孩子的回應去鼓勵他們作新的學習，例如鼓勵他們「學習獅子勇敢的特性」，或者問他們「人雖然沒有翅膀，為甚麼能飛上天空？是不是有甚麼工具幫助了人類？這工具是怎樣出現的？」等問題，這樣的回應可讓孩子感受到被聆聽，也能明白透過學習，每個人都可以進步，變得更好。

讓孩子成為「更好的自己」

性教育是關於生命的課題，父母應要教導孩子尊重和珍惜生命，好讓子女長大後對兩性相處有正確的看法，包括保護身體、選擇合適的拍

拖對象和訂立身體界線等等，這些都是建基於良好的品格和對生命有正確的價值觀。家長可順著親子間的對話，運用孩子熟悉的事物，引導他們留意「理想公主」和「理想王子」的品格及其行動。例如，家長可以問孩子：「你覺得 Elsa 公主是否勇敢呢？她做了甚麼來保護自己的人民？」、「蝙蝠俠遇到困難時，他會怎樣做呢？」最後家長可以給子女一條挑戰題：「你認為要變成一位好公主或好王子，需要多少時間呢？」讓子女明白良好品格是需要鍛煉的，同時家長可以給子女信心和保證，爸爸媽媽會一直幫助和陪伴他們，並且對他們能夠成為「更好的自己」有非常大的信心。

展現真實的愛情生活

當子女日復一日的成長，並開始對愛情產生興趣時，家長可為浪漫的愛情故事，加入真實的生活場景，讓子女了解真實的愛情生活狀況。家長不妨以「國王爸爸」和「王后媽媽」作具體說明，二人結婚後一起生活，相處時總會有磨擦。家長可和子女一起回想，當國王爸爸工作心煩時，王后媽媽如何給予爸爸安靜的空間呢？當王后媽媽為瑣碎事情鬧情緒時，國王爸爸如何靜觀其變，以及在適當時候給予安慰呢？當家人之間爭吵時，最後怎樣和好如初呢？另一方面，也要讓他們明白婚姻也包含了責任，願意關心和支持對方，將對方放在最重要的位置。

隨著子女的成長，父母的智慧和知識也會增加；願我們彼此勉勵，以父母的愛心和輕鬆的心情，去陪伴和享受子女的成長。

婚姻裡的真實場景不可少

童話中的愛情故事，當中不乏一見鍾情、王子跟公主閃電式結婚然後過著幸福快樂生活的情節，這些情節既浪漫又充滿戲劇性，或許早已深印在孩子小小的腦袋裡。不過，有婚姻治療師就質疑，白雪公主跟王子在現實生活中難以開花結果，因為他們相處的時間太短，只有短短幾分鐘便閃婚，令他們對彼此的認識不夠深入。婚姻治療師甚至笑說，公主跟其中一個小矮人結婚或者更好，因為他們真實的相處過，而且小矮人們一直都在照料著公主。¹ 父母跟孩子講解婚姻概念時，以童話故事的人物作為引子，的確有助孩子建立基本概念，不過，如能注入現實生活的元素，則可以讓孩子更全面的認識戀愛和婚姻了。

（本文原載於第 137 期〔2021 年 3 月〕《燭光》，其後曾作修訂。）



1 "Therapists Review Disney Relationships, from 'Frozen' to 'The Little Mermaid'," VANITY FAIR, last modified April 30, 2020, https://www.vanityfair.com/video/watch/reviews-therapists-review-disney-relationships-from-frozen-to-the-little-mermaid?fbclid=IwAR3MdXhpxKikJzQW8czu8IY6hQhElmXuSX-3SU9Wb_vEtzY3Rif2Hr1xS60.



三、為孩子建立身體界線

幼童對身體的好奇

如何應對子女在公眾場所裸露身體

運用時事新聞

跟子女上一堂性教育課

家庭成員的身體界線

外傭照顧孩子的界線



幼童對身體的好奇

熊嘉敏

明光社項目主任（性教育）

幼童有些舉動和提問會令不少父母不知如何回應，特別是關於身體方面的行為，會令父母感到既為難又尷尬。舉例說，媽媽在洗澡的時候，小朋友在浴室外瘋狂拍門，哭著說要進去陪伴媽媽，到底媽媽該不該開門呢？如果媽媽選擇開門，小朋友看見媽媽的身體，發現這跟自己平常所熟悉的身體有所不同，並指著媽媽的胸部問：「這是甚麼？」繼而想伸手觸摸，媽媽又該如何處理呢？這些生活情節都是很好的幼兒性教育場景，父母可以把握機會與子女上一堂親子性教育課。

以上例子涉及數個要考慮的因素：第一，媽媽對私人空間的需要；第二，媽媽開門時會否讓家中其他人看見她赤裸的身體；第三，幼童對成人身體性徵的理解；第四，幼童應以甚麼眼光和態度去看待自己和別人的身體。

明確的等候時間

假若在浴室裡的父母當刻未有心理準備赤裸著身體去開門，則不必勉強，他們可以隔著門以說話回應幼童，例如說：「媽媽在洗澡啊，你要稍等三分鐘，我才可以開門。」回應中有一個明確的時間，而這個時間是幼童有能力等候，這比起完全不作回應，或只是模糊地說：「不行啊，媽媽在洗澡啊」來得好。這樣既能訓練幼童的耐性，也讓幼童可以聽到媽媽的聲音，緩和一下心中的焦慮和不安。



建立同理心

另一個做法是，媽媽用大毛巾包裹著身體，然後把門微微打開至足夠讓幼兒進到浴室，隨後馬上關門。這樣，一方面既可避免讓家中其他人看見媽媽裸露的身體，另一方面亦可以為之後的性教育課作準備。幼兒進到浴室後，媽媽可以對他說：「媽媽洗澡洗頭時，全身都是泡泡，地面又濕滑，所以未能立即開門。」媽媽更可以直接地說：「媽媽不想讓其他人看到自己赤裸的身體，特別是私人部位。」這讓說能讓幼兒從媽媽的角度來看剛才的事情，讓他體會一下媽媽當時尷尬的情況。父母如能讓幼兒在日常生活中體會別人的感受，有助培養他們的同理心。

幼兒對成人身體的性徵感到好奇是很正常的。當幼兒對此作出提問，父母應用正確的名稱來教導他們，女孩子身體的私人部位是胸部、陰部和臀部，男孩子身體的私人部位是陰莖和臀部。幼兒或許會指著媽媽的胸部問：「這個為甚麼會變大的？」我們可用淺易的句子來解釋，例如說：「因為媽咪大個女了，所以胸部會變大，生完 BB 之後製造奶奶（母乳）給 BB 飲，你也曾飲過媽咪的奶奶啊，所以我們要好好愛護身體。」

拒絕與說明

另一個常見的現象是，幼兒因為好奇而想觸摸父母的私人部位，例如媽媽的胸部，媽媽遇上這樣的情況，可以將雙手放在胸前作交叉狀，配以肯定的語氣，簡單地說：「NO！（不可以！）」，作出言行一

致的表達。當幼兒停止有關動作，媽媽需要解釋不准他觸摸的原因，例如說：「媽咪不喜歡被人摸到私人部位，因為這會令媽咪覺得不舒服。」**拒絕讓小朋友觸摸母親的私人部位，並說明當中的理由，能讓他們明白這樣做會令對方感到不舒服。**我們不單希望教小朋友做正確的事情，也希望他們學習與人相處的方式，包括尊重別人的身體和感受，這有助他們學習社交禮儀，和建立自己的朋友圈子。

如果幼兒的提問一個緊接一個，例如「為甚麼我沒有胸部啊？」、「為甚麼我沒有奶奶啊？」、「現在我也想飲媽咪的奶奶啊。」我們應當為此感到欣喜！這表示幼兒聽得懂家長的話，教導的內容深淺適中。有些父母或者會擔心自己回應得不夠好，但其實父母只需按著自己所知道的作回應，毋須為此感到太大壓力。子女在成長的路上總會面對各種來自性方面的困惑，而性知識確實有很多層面可作進深探討。父母與子女之間如能坦誠分享，彼此關懷，父母能以愛心陪伴子女，並和他們一同找出答案，這已經是很美好的成長片段了。

（本文原載於第 129 期〔2019 年 11 月〕《燭光》，其後曾作修訂。）





如何應對子女 在公眾場所裸露身體

熊嘉敏

明光社項目主任（性教育）

現今父母普遍對親子性教育有一定認識，也樂於儘早教導，但也會遇到一些困難。父母明明已教了基本性知識，但子女卻明知故犯，例如：年幼的子女在公眾場所突然拉下褲子及內褲，露出私人部位。驚愕萬分的父母說：「為甚麼突然除褲呀？這樣是錯的！若想除褲就要去廁所。」父母以最快的速度替子女整理好衣服，孩子哈哈大笑，只覺得很好玩。本以為事情就此完結，不幸的是類似情況一再出現。

知識與練習並重

幼兒性教育包含了「知識」及「練習」兩個層面。在教導小朋友性教育時，就以上例子來說，「知識」層面包含了兩個訊息：一、當眾除褲是錯的；二、要除褲的話就得去廁所。透過「練習」可以幫助小朋友吸收知識。假若再有類似情況，父母可用身體稍作遮擋，讓其他人看不到小朋友的私人部位，然後捉著她的手，一起把褲子拉好，完成後可加以稱讚道：「欣欣把褲子拉好就叻女了！下次都要把褲子拉好啊！」

回家後，父母必須安排時間和子女詳談所發生的事，以及大家的感受。有效益的親子性教育不是硬推性知識，反而是親子間很自然的傾談，彼此講出心裡的感受，只需慢慢說、細細聽就可以了。不少幼兒家長都非常忙碌，有時連喘氣的空間也沒有，我們想儘快把話說完；

只是幼兒的理解能力有待發展，一下子未必能明白。若那件事真的很重要，我們實在需要花點心思去教導，當家長看見幼兒的成長，變得更加自律、自愛，就會體會到所有的付出都是值得的。

活用玩具 創造情境遊戲

當問到孩子為何要當眾除褲，父母可能會聽到一些充滿童真的答案，例如「我覺得好熱，所以除褲」、「我覺得有螞蟻在咬我」，或是「我也不知道」……父母聽完後，就可對症下藥，父母可以和孩子一起玩教育遊戲，讓孩子透過遊戲來學習「知識」，並作一些「練習」。親子性教育遊戲其實很好玩，所有孩子都喜歡玩，我們要做的是用玩具把「除褲的情境」做出來，主角可以是毛公仔、小動物布偶，例如：

情境一：在街上很熱，主角很不舒服就除褲。

情境二：主角在餐廳吃飯時，褲子弄濕了就除褲。

情境三：主角覺得好玩，就突然除褲。

無論是以上哪一個情境，家長要做的是製造不同機會，幫助小朋友記得正確的做法。例如，做錯事的主角就由家長來扮演，家長拿著布偶模擬上述情境做出錯誤的行為，而小朋友就負責在布偶身上貼上代表「做錯了」的交叉貼紙，讓小朋友明白有關行為是錯的。家長可以繼續引導小朋友思考處理事情的方法，例如問小朋友：「Elsa 公主覺得好熱呢！我們該怎樣幫助她？」並順著情節繼續扮演角色。如果小朋友想不到處理事情的方法，家長可以給予一些建議，例如「換薄一點的衣服」、「到商場涼冷氣」、「食雪糕」等等。筆者鼓勵家長讓小朋友依照剛才提及的方法去做，例如拿著布偶模擬「到商場涼冷



氣」、「食雪糕」，小朋友就可以「練習」一下正確的處理方法，而且這樣的練習也是小朋友所喜歡的。

堅定的語氣與懇切的態度

假如家長就某個錯誤行為作了多番教導，但效果仍未如理想，而家長亦開始對子女的發展有疑問，如遇以上情況，我們需儘早尋求專業人士的意見。另一方面，**家長亦需注意本身的態度，是否語氣不夠堅定，因此子女才以漫不經心的態度來回應？**有些父母本來就捨不得責備子女，想討子女的歡心，不經意地縱容了子女的錯誤行為；也有些情況是當家庭增添新成員時，父母把大部份的注意力轉移到初生嬰兒身上，令他們對較年長的子女心存歉意，因而不太想責備子女。筆者想提醒愛惜子女的父母，任由這情況發展下去，就好比任由小朋友在路上奔跑嬉戲、衝出馬路般危險。

父母既然愛惜子女，就當作出適當的管教。**家長一方面教導子女正確的做法，同時也要預先告訴他們，若故意作出不當行為便會受到懲罰**，例如暫停一次看他們喜歡的電視節目、收起他們心愛的玩具 15 分鐘等等。家長這樣做，就好比看見小朋友想衝出馬路而伸手阻止一樣，即使這會引起子女的不滿和吵鬧，但一切都以子女的安全為優先考慮。

我們不一定要以高高在上或過份嚴厲的態度來教訓子女，但態度必須堅定和認真。我們可以和子女一同坐下來，平視著孩子的眼睛，並真誠的說明原因和講出自己的感受，讓子女明白父母只是不喜歡他們某些行為，而不是討厭他們。**父母的其中一項責任，就是要為年幼的子**

女確立安全的界線，所以我們常聽見家長一次又一次地教導孩子「不要以手觸火」、「不要把手指放進電拖板的插孔裡」……保護身體也必然是其中一項最重要的界線。

（本文原載於第 139 期〔2021 年 7 月〕《燭光》，其後曾作修訂。）





運用時事新聞 跟子女上一堂性教育課

熊嘉敏

明光社項目主任（性教育）

許多家長都關心、在意子女的身心靈健康，希望他們能快樂地成長。有時，為了教導年幼子女保護自己，部份家長可能會運用一些時事新聞，例如涉及性騷擾或性侵犯的新聞，作為親子性教育的題材，告誡孩子與人相處時要小心，避免不愉快的事件發生。本文嘗試探討一下，父母可以怎樣合宜地運用時事新聞作為性教育教材，教導年幼子女提高警覺，同時如何避免子女在與人相處時感到過度擔心。

慎選題材

家長在選擇新聞作為性教育教材時，可留意以下兩點：

第一，宜選一些新聞，犯案者是年幼子女生活圈以外的人，例如犯案者是街上的人、或幼兒只見過數次的人；避免選用犯案者是父母，或幼兒經常接觸的照顧者，例如祖父母或外祖父母等。作為成年人，自然會明白任何人也有可能成為犯案者，但因著生活經驗，我們不會因此誠惶誠恐地生活，甚至在與人相處時表現得畏縮。不過，幼兒卻需要時間累積生活經驗，太快告訴他們身邊的親人會做出傷害他們的事情，可能會嚇怕他們。家長可待子女年紀漸長、理解能力較強時，才加入這類案件的討論。

第二，我們要挑選幼兒能夠理解的案件，宜選用案情比較簡單及屬一次性的事件，避免使用案情嚴重和令人厭惡的案件，例如長期侵犯、強姦和禁錮等。

家長可用輕鬆的手法把案情表達出來，例如講故事、利用毛公仔、布偶等道具進行角色扮演，或以圖畫等來表達。舉例說，早前發生一宗非禮案，案中疑有一名男子在僻靜地方等候時機，並對女受害人說她身上有昆蟲，替她拍打，期間藉故觸摸受害人的身體及敏感部位，又搶去她的一些財物。¹ 家長可請小朋友挑選一些道具，例如用機械人等玩具，扮演案中的壞人、事主和昆蟲，道具除了使用實物，也可以用手畫或電腦列印出來的圖畫。家長和幼兒可以合力把案情重演，透過預備活動可以讓大家更投入，期間家長宜鼓勵幼兒分享他的想法和感受。

提問及講解

重演案情後，家長需要作出一些講解，以下三個重點，家長向幼兒講解時需要留意。**第一，明確地指出做錯事的人是侵犯者。**例如，家長可以問幼兒：「欣欣（幼兒的名字），你覺得這件事是誰做錯了呢？為甚麼你覺得是他做錯？」也可以詢問幼兒：「私人部位是指身體哪些部位呢？你覺得這些部位可以讓人觸摸嗎？為甚麼？」假如幼兒不

1 黃傑偉、廖傑堯：〈色狼借「毛毛蟲」非禮 10 名女性 伸手入衣內捉蟲乘機觸摸女子身體〉，香港經濟日報 - TOPick，2020 年 2 月 24 日，網站：<https://topick.hket.com/article/2573012/色狼借「毛毛蟲」非禮 10 名女性%E3%80%80伸手入衣內捉蟲乘機觸摸女子身體%C2%A0>（最後參閱日期：2022 年 10 月 11 日）。



明白問題，或不知道如何回答，家長可以給一些提示，或作出一些講解。**第二，教導幼兒遇到不愉快的事情時，必須即時拒絕、立刻走開，並且儘快把事情告訴信任的大人。**家長可以問幼兒：「你覺得遇到這些事情，會不會令人很難受，為甚麼？」引導幼兒講出心裡想法和感受。**第三，告訴幼兒身邊有很多人願意幫助他們，**家長可對幼兒說：「遇到不開心的事情，你覺得應該講給信任的人聽嗎？」、「把心事講出來後，心情會好些嗎？」、「做錯事的人會有甚麼後果呢？」、「壞人有沒有被警察拘捕呢？」透過這樣的提問，幫助幼兒明白有許多願意幫助他，例如爸爸媽媽、姐姐姑丈、校長、老師、警察、消防員、社工等等。家長可以和幼兒一起回想關於大人曾經提出幫忙的經歷：包括哪些大人曾經幫助過孩子呢？是孩子主動要求幫助？還是大人主動幫助呢？家長也不妨分享一些個人經歷，包括曾主動幫助別人的經歷、或者朋友聆聽自己心事的經歷等等。

運用這類新聞，可以令年幼女子認識一些危險的狀況，但教導時，家長毋須過度強調這些事非常可怕。家長可在對話完結前，引導幼兒明白我們總有方法去面對和避開危險，身邊總會有人願意提供幫助。

親子性教育的基礎

親子性教育其實是一個建立愛心的長期計劃，由子女讀幼稚園時期講保護身體，小學時期講男孩子和女孩子的相處，中學時講拍拖、婚姻觀等。每一個階段的分享重點或許有所不同，無論題目怎樣變化，建立緊密的親子關係總是親子性教育的基礎，親子間每日多一點溝通，關係就會漸漸變得穩固。盼望家長和子女享受每日的分享時間，只要

大家平日多作溝通，子女一旦遇到困擾的事情就會很自然地和父母傾訴，父母亦能以愛心和關懷，與子女一起面對成長路上各樣處境。

（本文原載於第 132 期〔2020 年 5 月〕《燭光》，其後曾作修訂。）





家庭成員的身體界線

熊嘉敏

明光社項目主任（性教育）

社會各界對家庭成員之間有關性罪行的新聞，例如哥哥非禮妹妹、父親強姦親女或父親與智障親女「模擬性交」等，均極度反感和難以理解，這類事件為社會所不容。有受害者精神大受打擊，甚至視入住精神病院宿舍為解脫，¹ 復原之路漫長。有曾幫助性侵受害人的社工指，家庭內的兒童性侵比起其他性侵有更大的隱蔽性，亦較難處理，受害者往往長大一點才知道不妥並首次作出反抗。² 這些案件讓我們看到，當家庭成員間應有的身體界線被瓦解，傷害也會隨之而來。

家庭成員應有的道德界線

其實，家庭成員之間應確立清晰的身體和情感界線，以下幾點值得留意：

1. 幸福的家庭成員關係必須合乎道德倫理，以社會所接受為基礎。

1 〈父非禮女兒舌舔敏感部位 判囚 26 個月 官斥視女兒為泄慾工具〉，《明報》，2017 年 3 月 13 日，網站：<https://news.mingpao.com/ins/港聞/article/20170313/s00001/1489381402407/> 父非禮女兒舌舔敏感部位 - 判囚 26 個月 - 官斥視女兒為泄慾工具（最後參閱日期：2022 年 10 月 11 日）。

2 余婉蘭：〈【不察覺的陰影】被父性侵 長大後混亂迷失：男子想要就迎合他〉，《香港 01》，2017 年 12 月 13 日，網站：<https://www.hk01.com/知性女生/129893/不察覺的陰影-被父性侵-長大後混亂迷失-男子想要就迎合他>（最後參閱日期：2022 年 10 月 11 日）。

2. 家庭成員的身份和情感界線是與生俱來，固定不變，不論是出於自願或強迫，某家庭成員的身份不會因為他的離開，改由其他家庭成員代替，例如父母之間的男女之情，絕不會因為母親離開而由女兒代替。
3. 任何形式的性接觸只限於父母之間，包括身體上的性接觸（如性交、口交、愛撫等）和思想上的性接觸（如性幻想）。
4. 除父母以外，其他家庭成員之間絕無空間發展男女之情，更遑論情慾，無論是在身體或思想上，例如兄妹之間，即使彼此覺得極其投契，均只屬兄妹之情。
5. 父母應尊重子女身體的獨立性，不能出於權威或溺愛而任意觸摸；子女也應明白合宜的身體界線，這有助維繫安全和健康的家庭關係。
6. 儘早安排不同性別的家庭成員分床睡覺，並遵守睡覺守則，包括睡覺期間不可隨便進入別人房間及上別人的床。
7. 為免產生誤會，可透過說讚賞的話、禮物、有質素的陪伴和服務行動，來表達對親人的愛。³

3 Gary Chapman, *The Five Love Languages: How to Express Heartfelt Commitment to Your Mate* (Chicago: Northfield Publishing, 1995); "The Five Love Languages," WIKIPEDIA, The Free Encyclopedia, last modified September 21, 2022, https://en.wikipedia.org/wiki/The_Five_Love_Languages.



甚麼是合宜的身體接觸

根據《美國國家科學院院刊》(PNAS)發表有關身體接觸的研究顯示，人際關係中，即使親密如父母與子女，或兄弟姊妹之間，有些身體界線是不能逾越，否則會令對方感到不安和反感。⁴ 參考 Desmond Morris 的「親密關係 12 階段」表，⁵ 家庭成員可檢視彼此接觸的狀況，並一起訂立合宜的身體界線。本文把親密關係的 12 個階段劃分為三個類別：

第一類的接觸：適用於任何家庭成員，有關接觸以溝通為重點，包括眼望身體，互相注視，聲音傳達。

第二類的接觸：以雙方感到舒服自在為原則，包括吻臉、牽手、搭膊頭、甚至擁抱。父母為防止年幼子女走失，在路上拖著子女的手是有需要的，若子女長大後仍願意與父母牽手也是一件美事。不過，若任何一方對這些接觸感到不舒服，可改以輕拍膊頭和拍拍手背來表達關心。

4 Juulia T. Suvilehto et al., "Topography of social touching depends on emotional bonds between humans," *PNAS* 112, no. 45 (November, 2015): 13811–13816, <https://doi.org/10.1073/pnas.1519231112>.

5 Desmond Morris, *Intimate Behaviour: A Zoologist's Classic Study of Human Intimacy* (New York; Tokyo; London: Kodansha International, 1997) ; Jenny Hansen, "The 12 Stages of Physical Intimacy - What Are They?" SOCIAL AUSTIN (以上網上資料已遭移除) ; 蔡宜倩：〈為自己做個美好決定 兩性交往的健康界線〉，基督教今日報，2014 年 9 月 5 日，網站：<https://cdn-news.org/News.aspx?EntityID=News&PK=000000000652e597d114dfac38a334d9499dedea8ddc2a6> (最後參閱日期：2022 年 10 月 11 日)。

第三類的接觸：僅限父母之間。此類接觸為表達男女之情，容易激發性慾，不應在其他家庭成員之間發生，例如接吻、偷窺對方裸體、以手接觸及撫摸敏感部位（如胸部及性器官）皆極不恰當，至於性交更是嚴重罪行。

父母必須以身作則

法官陳慶偉在審理一宗父親多次強姦女兒的案件時，嚴正指出父親的天職是愛錫、保護子女，令子女不用受到不必要的傷害。⁶ 高院暫委法官陳仲衡在審理一宗父親強姦 13 歲女兒的案件時，曾嚴斥被告妻子，指她為丈夫所撰的求情信中只關心家庭經濟問題，多於女兒福祉。⁷ 可見社會人士普遍合理地期望父母首要責任是保護子女，維護親子間的信任，以免他們受到身體或精神上的虐待，這遠高於經濟考慮。因此父母應以身作則，遵守合宜的身體界線。

幸福的家庭是藉由家庭成員共同努力，互相尊重而建立，故此毋須任何成員犧牲個人尊嚴或付出身體去維繫。家庭成員透過合宜的身體接觸去表達愛，雙方均會覺得安全和舒服。相反，若是怯於權威或出於

6 〈七旬保安三度姦親女判監 18 年 官斥違反倫理令人極反感〉，巴士的報，2018 年 12 月 4 日，網站：<https://www.bastillepost.com/hongkong/article/3707477-七旬父三次強姦親女判監 18 年 - 官斥違反倫理令人極>（最後參閱日期：2022 年 10 月 11 日）。

7 〈子面前姦 13 歲女獸父囚 10 年半〉，《東方日報》，2017 年 8 月 23 日，網站：http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20170823/00176_040.html（最後參閱日期：2022 年 10 月 11 日）。



恐懼，這些接觸便不是愛的表現。當不幸事件發生了，也許有人覺得難以面對而選擇沉默，有人則默默承受來維繫家庭完整。但傷痛既已出現，惟有儘早舉報侵犯者，惡行才能止住。侵犯者若能透過輔導改過自身，便能以尊重的心修補家庭關係。所謂兩害相權取其輕，啞忍只會帶來更大的悲劇。

由關注婦女權益的團體與大學聯合進行的「法庭內望：從法官的總結詞看強姦案件的審判與迷思」研究，研究團隊提及，在女童長期遭家人性侵犯的個案中，受害人雖與家人同住，但卻沒有受到保護，往往要待學校或警方介入，甚至由受害人長大後自行報警，性侵害才能停止，因此研究團隊在報告中建議：「其他同住家人沒有阻止侵犯行為，等同容讓性罪行發生，因此應該考慮要『容讓兒童受性侵害而又沒有阻止的成年人』負上法律責任」。家庭成員或許因各種限制未有伸出援手，導致社區內潛伏隱藏個案，社會各界應積極考慮此建議的可行性，更有效地保護兒童免受性侵犯的傷害。⁸

（本文原載於第 125 期〔2019 年 3 月〕《燭光》，其後曾作修訂。）



8 吳惠貞、梁麗儀：《法庭內望：從法官的總結詞看強姦案件的審判與迷思研究報告》（香港：關注婦女性暴力協會，2007），頁 58。

外傭照顧孩子的界線

熊嘉敏

明光社項目主任（性教育）

不少雙職家庭的夫婦因為工作的緣故，都會聘請外傭幫忙打理家務、照顧孩子。2018 年的一則法庭新聞，內容涉及一名印傭因在 facebook 直播三位少主沖涼的過程遭判囚三個月的新聞，事件引起社會很大迴響。¹ 本文嘗試探討僱主可以怎樣讓孩子與外傭保持健康的社交距離，既能保護孩子，也能避免外傭誤墮法網。

認識香港法例

香港法例第 579 章《防止兒童色情物品條例》第 3 條列明：任何人印刷、製作、生產、複製、複印、進口或出口、發佈或管有兒童色情物品，均屬違法。一經定罪，違例者會被判罰款及監禁。² 僱主可提醒外傭，以下行為均屬違法，例如：外傭本人拍攝或錄影兒童裸體或其性器官、發佈兒童色情物品到 facebook、轉發兒童擺出性行為姿勢的照片或影像給朋友，在手機裡儲存兒童色情照片或影像。若僱主發現外傭被動地接收了這類資訊，可建議外傭將有關資訊刪除、拒絕接收、考慮報警，一切以保護兒童為優先考慮。

1 〈涉 fb 直播少主沖涼 印傭判囚 3 個月〉，香港經濟日報 - TOPick，2018 年 4 月 16 日，網站：<https://topick.hket.com/article/2051364/涉fb直播少主沖涼%E3%80%80印傭判囚3個月>（最後參閱日期：2022 年 10 月 11 日）。

2 香港法例中的「兒童」，是指未滿 16 歲的人，參：〈II. 兒童色情物品〉，Family CLIC 家庭社區法網，網站：<https://familyclivc.hk/zh/topics/child-and-youth-affairs/crimes-commonly-committed-by-young-people/child-pornography/>（最後參閱日期：2022 年 10 月 11 日）。



香港法例第 200 章《刑事罪行條例》第 122 條猥褻侵犯（俗稱非禮罪）中列明：年齡在 16 歲以下的人，在法律上是不能給予同意，使某項作為不構成本條所指的侵犯的。一經定罪，違例者可被判處監禁 10 年。³ 僱主可向外傭說明：如有人表示「同意」與外傭發生親密行為，但對方的年齡若只有 13 歲，基於在法律上他不能就有關事情給予同意，所以一旦與他發生親密行為，外傭便會觸犯法例。此外，在精神上無行為能力的人的女子，在法律上亦不能就進行親密行為給予同意。⁴ 舉例說，一名 20 歲的輕度智障女子即使「同意」與另一人進行親密行為，但基於法律上她不能為此給予同意，因此有關人士會因而觸犯法例。僱主應向外傭講解香港的相關法例，並清楚表明絕不容忍傷害兒童的罪行，一旦發現必定即時解僱及報警。

設立健康的身體界線

基於文化差異、性格不同，僱主和外傭對身體界線的尺度或有不同。根據 Desmond Morris 的「親密關係 12 階段」所列出 12 項身體接

3 梁芷君：〈【法律百科·非禮】16 歲以下兒童不能同意性行為 不知者是否不罪〉，《香港 01》，2017 年 10 月 21 日，網站：<https://www.hk01.com/> 社會新聞 /111488/ 法律百科 - 非禮 -16 歲以下兒童不能同意性行為 - 不知者是否不罪（最後參閱日期：2022 年 10 月 11 日）。

4 法律上精神上無行為能力的人是指《精神健康條例》所指的精神紊亂的人或弱智人士，其精神紊亂或弱智的性質或程度令他沒有能力獨立生活或保護自己免受他人嚴重利用等。此外，法例亦有保護精神上無行為能力的男子的條例，如《刑事罪行條例》第 118I 訂明，如任何男子與另一名屬精神上無行為能力的人的男子作出嚴重猥褻作為，即屬犯罪。

觸，⁵ 外傭與小朋友之間的相處應以照顧、安全和溝通為原則，合宜的接觸包括望著孩子、傾談時有眼神交流、外傭可用手摸孩子的頭、拖著小朋友的手和搭膊頭。至於其他細微的身體接觸界線，僱主應主動調整，並提出替代做法。例如僱主對外傭親吻孩子的臉感到不舒服，應儘快講清楚，可對外傭說：「我知道你很愛錫琪琪（幼兒的名字），剛才你用嘴吻她的臉，我覺得不舒服，請改用飛吻和搭膊頭來表達。」另外，亦要教導子女，有些親暱的行為，如吻臉、甚至親吻只是對最親密的人（如父母子女）或與父母認可的人之間才可以做。

家長應在孩子三至四歲開始，儘可能不要讓他們在其他人面前裸露身體。父母要教導孩子自行洗澡及更換衣服，一邊講一邊捉著孩子的手作嘗試，並為孩子作心理準備，可以對他說：「因為你大個仔（或大個女）了，爸媽信任你可以獨立洗澡和換衣服，你會做得很好啊！」家長應進一步教導子女私人部位是不能隨便讓人看或觸摸的。男孩子的私人部位包括陰莖和臀部；女孩子的私人部位包括胸部、陰部和臀部。若有人超越這身體界線，子女應拒絕、立即走開及告訴爸媽。此外，為方便照顧，部份幼兒習慣與外傭同睡，但最遲在孩子五歲時，父母便應安排他們分床睡覺，為孩子提供安全的生活環境。這情況就像告訴孩子他們已經長大了，不能再進入異性的洗手間和更衣室一樣。

5 "12 Stages of Intimacy," Noble Choices | Better Lives from Better Choices, last modified September 2, 2015, <https://www.noblechoices.org/12-stages-of-intimacy/>.



互相尊重尤為重要

僱主應避免做出令人為難的事情，例如深夜時把衣衫不整的外傭從睡夢中叫醒，或外傭在洗手間時大力拍門並把她叫出來；也不應隨便說出損害別人自尊的話，或侵害別人的私隱。假若父母以身體來開玩笑、取笑別人的身材、評論別人的貼身物品，例如「你很肥」、「你的內褲很舊」，孩子便會不自覺地跟隨，對於尊重的概念亦會變得模糊。父母需把尊重的態度和保護身體的想法，以看得見的行為表達出來，為孩子和外傭作好榜樣。

有些小朋友很喜歡黏著外傭，甚至擔心把與外傭之間的不愉快事件講出來，便會失去外傭的喜愛，或以後見不到外傭，他們會因而責怪或委屈自己。如外傭觸犯了法例，孩子出現以上的情況，父母可簡單向孩子解釋：「因為工人姐姐做錯事，犯了法，所以她必須離開，把事情處理妥當，這段時間或許你會不習慣，爸媽會一直陪伴著你。」孩子只要知道爸媽總會陪伴和幫助自己，感受到外傭無法代替父母時，他們的心靈會獲得最大的保障，並且能在身心健康的情況下成長。

（本文原載於第 131 期〔2020 年 3 月〕《燭光》，其後曾作修訂。）





四、短片推介

熊仔姐姐講故事

爸爸媽媽陪我玩



熊仔姐姐講故事


「熊仔姐姐講故事」系列的短片專為小朋友而設，當中以動畫呈現的小故事，圍繞著小朋友的日常生活情境，透過生動有趣的內容，教導小朋友認識身體界線、與人相處的技巧，勇於表達自己的感受，以及學習如何尊重別人。



爸爸媽媽陪我玩

「爸爸媽媽陪我玩」系列的短片以親子小遊戲為主題，主持人透過玩具和製作簡單的小道具，進行親子小遊戲，一家人既玩得開心，小朋友更可以從中學習如何做一個顧及別人感受的好孩子，以及如何保護自己，遠離令人不舒服的壞接觸。





明
光
社



燭光專題 4

為疫下學童的社交補補課

作者：蔡志森、何慕怡、熊嘉敏、張勇傑、郭卓靈、呂英華、歐陽家和

編輯：蔡志森、何慕怡、陳希芝

設計：王盧碧君

出版：**明光社**

香港九龍荔枝角長裕街8號億京廣場11樓1105室

電話：(852) 2768 4204

傳真：(852) 2743 9780

[youtube.com/user/truthlight1997](https://www.youtube.com/user/truthlight1997)

承印：新世紀印刷實業有限公司



電郵：info@truth-light.org.hk

網址：www.truth-light.org.hk

[facebook.com/Soc.of.TruthLight](https://www.facebook.com/Soc.of.TruthLight)

© 明光社

2022年11月

印刷數量：3,200 本

國際書號：978-988-79185-6-1

版權所有 All rights reserved



ISBN 978-988-79185-6-1

9 789888 791856